

無料

秋の体力測定会



日時 令和6年9月19日(木)
10時～11時

場所 三ツ沢南町町内会館
(三ツ沢南町10-6)



内容 握力・片足立ち測定



デザインが新しく
なりました

参加された方にかめ亀てぬぐいを差し上げます。

- ・南町以外にお住まいの方もぜひご参加ください。
 - ・事前申し込みは不要、直接会館にお越しください。
 - ・当日、会館ではカフェ(参加費100円)開催中。
※測定会のみ参加の方は参加費はかかりません。
- 共催：神奈川県役所
健康アップ協力隊の皆さん

行政書士による 無料相談会



成年後見 遺言 相続

日時：令和6年9月12日(木)

- ①13時30分～14時00分
- ②14時00分～14時30分
- ③14時30分～15時00分
- ④15時00分～15時30分



1組30分程度(先着8組様)

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容：成年後見・遺言・相続など

事前申し込み制・受付中

共催：神奈川県包括支援センター連絡会

ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつどい～ミニ講座＆茶話会～

日時：10月22日(火) 10時～11時

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

内容：栄養補助食品の話

茶話会(おしゃべりタイム)

講師：赤尾内科クリニック

管理栄養士 長谷川氏・辻田氏

定員：10名 (申し込み受付中)

対象者：介護をしている方・介護に興味がある方
これから介護を考えている方

茶話会：11/26・1/28・2/25・3/25



ボイストレーニング & かめ亀手ぬぐいサイズ

日時：10月2日(水)

10月9日(水)

10時～11時30分

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講師：安彦栄子先生

持ち物：タオル・室内履き

定員：15名(申し込み受付中)

内容：呼吸法・発声法

体操(手ぬぐいサイズ)



令和6年「地域ケア会議」開催しました！
7月12日

「三ツ沢地区のお買い物に ついてみんなで考える」

地域ケア会議とは…

地域で暮らす人々が介護等が必要になっても
住み慣れた地域で暮らし続けることができるため
に、地域の支え合い(ケア)について、みんな
で話し合う会議です。

新鮮な魚が
買いたい

コンビニは
あるけど…



足腰が弱って
きた

階段・山・坂
が多くて

申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター
お電話またはFAX、窓口にて
☎045-577-8210 FAX: 045-317-3171